



# In 5 Schritten zum besseren Zeitmanagement

Dein Weg zu mehr Gelassenheit und Zuversicht

# Effektives Zeitmanagement ist der Schlüssel zum Erfolg in jeder beruflichen Umgebung.

Erfahre, wie Du und/oder Dein Team durch  
gezielte Strategien effizienter und stressfreier  
arbeiten können.



# Schritt 1: Ziele setzen 🎯

Oft sagen wir, was wir nicht möchten,  
wie es uns nicht gefällt oder was uns stört.

Kannst Du denn auch klar und eindeutig formulieren, wie  
dein Wunschzustand aussieht?

Nutze gerne hier die kraftvolle Wirkung einer klaren  
Zielformulierung:

1. Versetze Dich in das Gefühl, wenn Du deinen  
Wunschzustand erreicht hast.
2. Formuliere nun einen klaren Satz im Präsens, wie dieser  
Wunschzustand nun aussieht: "Ich stehe bei der  
Olympiade im Jahr xxxx auf dem Treppchen und  
bekomme die Goldmedaille umgehungen.
3. Genieße den Augenblick.

Spitzensportler nutzen bereits seit vielen Jahren die Kraft der  
Ziel-Visualisierung im Mentaltraining.



## Schritt 2: Aufgaben planen und organisieren 📅

- Es ist tatsächlich so, dass wir meist zu viel planen und uns daher eher verlangsamen, als effektiver zu sein.
- Wenn wir geschickte Mittel anwenden, wie zum Beispiel die Wirkkraft des Pareto-Prinzips auf unser Organisationsverhalten anwenden, werden wir wesentlich effektiver sein.

Hier gilt:

Je effektiver wir arbeiten - desto  
entspannter sind wir  
und  
je entspannter wir arbeiten, desto  
effektiver sind wir



## Schritt 3: Ablenkungen minimieren

- Was bedeutet es, wenn jemand mir eine Aufgabe mit Prio A überträgt? Oder gerade vor mir steht und mir unbedingt etwas erzählen muss?
  - Wessen Prio A ist dies?
  - Ist der Inhalt der Aufgabe so dringend und wichtig, dass ich alles stehen und liegen lassen muss?
- Wenn Du Dich freundlich und bestimmt abgrenzen kannst, wirst Du wieder Herr/Herrin über Deine Zeit und stärkst Deine Souveränität, der Respekt steigt und die Anderen wissen woran sie bei Dir sind.



Damit bist Du automatisch effektiver und kannst entspannt mehr Aufgaben erledigen, erlangst eine größere Selbstwirksamkeit und schützt dich aktiv vor Überforderung.

# Schritt 4: Pausen und Erholung einplanen 🛏️

- Erkenne die Bedeutung von Pausen
- und Erholung für Deine Gesundheit und Produktivität.

Eine Pause ist nur eine Pause, wenn Du den Arbeitsplatz verlässt und nicht erreichbar bist!!!

Hand aufs Herz: Machst Du so eine Pause?

NEIN, dann wird es Zeit, dass Du dies veränderst.  
Wenn wir regelmäßig durcharbeiten, überfordern wir unser Nervensystem und unser Gehirn und dies führt langfristig zu einer Überforderung oder weitergehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Beuge jetzt der Überforderung vor und stelle den Hebel um!



## Schritt 5: Kontinuierliche Verbesserung

- In der japanischen Managementphilosophie Kaizen ist ein zentraler Punkt, die Haltung des Strebens nach Verbesserung.
- Diese Haltung ist sehr nützlich, da sie uns antreibt, Dinge, die nicht so gut laufen, nicht einfach hinzunehmen, sondern in kleinen Schritten immer fortwährend zu lernen, erfolgreicher zu werden und letztendlich sich weiterzuentwickeln.

Stärke deine Selbstwirksamkeit mit Mitteln der Resilienz und werde immer mehr die beste Version deines Wunsch-Ichs.



# Warum mein Programm?

- Mein Zeitmanagement-Programm bietet maßgeschneiderte Lösungen für Einzelpersonen, Teams, Teamleiter und Führungskräfte.
- Mit dem Fokus auf mentale Gesundheit und Stärkung der Widerstandskraft unterstütze ich Dich, Dein volles Potenzial zu entfalten und Deine beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen.
- Meine bewährten Methoden und individuell angepassten Strategien garantieren nachhaltige Verbesserungen und Erfolge.
- Ein AHA-Moment ist garantiert!

Versprochen!

# Über Steffi Rambau

Ich bin Steffi, diplomierte Sozialwissenschaftlerin, und arbeite seit mehr als 25 Jahren mit fortwährender Leidenschaft als Trainerin, Life Coachin und Supervisorin. Als DGSv-zertifizierte Coachin biete ich maßgeschneiderte Beratung und Unterstützung, die speziell auf Deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Es erfüllt mich zutiefst, Dich dabei zu unterstützen, Deine eigenen "Aha-Momente" zu erleben – diese Augenblicke, in denen Du mit neuer Klarheit durchstartest und Herausforderungen mutig angehst. Solche Erfolge sind die schönste Anerkennung meiner Arbeit.

In meinem Training und Coaching steht der Mensch immer im Mittelpunkt. Diese Haltung ist ein wesentlicher Schlüssel zu meinem Erfolg.

Mit meiner ganzheitlichen Ausbildung und meiner Lebenserfahrung bringe ich ein tiefes Verständnis für Deine Bedürfnisse und Ziele mit und biete ein breites Spektrum an kreativen und effektiven Methoden.

Ich freue mich darauf, Dich auf dieser Reise zu begleiten.

Vereinbare gerne ein Kennlerntermin mit mir, in dem wir schauen, wie die für Dich passende Unterstützung aussehen kann.





# Kontakt



(01525)68 22 902



[info@steffi-rambau.de.de](mailto:info@steffi-rambau.de.de)



SR Beratungspraxis,  
Bensberger Straße 227, 51503 Rösrath